

## PROGRAMMATION ENTRAINEMENTS

Les cycles de travail de la course à pied, du vélo et de la natation vont naturellement se caler sur les mêmes périodes mais avec du travail différent (intensité, volume etc)

Pour faire simple, une saison est composée de 3 macrocycles (grande période divisée en une phase de PPG (préparation physique générale où l'on se remet en condition physique progressivement), puis phase de PPA/PPS (préparation physique auxiliaire et spécifique par du travail de plus en plus en relation avec l'activité triathlon) et périodes pré-compétitives et compétitives où les compétitions vont être un indicateur de forme)

Un macrocycle dure environ 3 mois.

Un macrocycle est divisé en mésocycles (pour travailler une technique particulière par exemple) d'environ 1 mois composé de 3 microcycles progressifs et 1 microcycle à faible charge pour récupérer.

Charge d'entraînement = volume X intensité

**En PPG** (reprise progressive, développement des qualités nécessaires, travail des points faibles)

Vélo :

travail de la position à faible intensité

travail de technique sur VTT

augmentation progressive des séances

travail d'efficacité du pédalage

Natation :

reprise rapide du volume

travail de vitesse

travail à intensité

**En PPA** (resserrement des qualités physiques, travail des points forts)

Vélo :

travail sur les transitions

introduction du travail à intensité par des séances à PMA

volume à bas régime

Natation :

charge de travail à son maximum (maintien du volume et des fortes intensités)

travail sur la propulsion

développement de la VMA

**En PPS** (développement des qualités directement liées à la discipline)

Vélo :

intensités travaillées égales à celles des intensités de courses

même volume

rappel des exercices à PMA

Natation

Baisse du volume

travail d'intensité autour des allures de courses

rappel VMA et propulsion

nager en eau libre

savoir se repérer

savoir suivre un point précis

En pré-compétition : intégration des compets comme moyens de préparation et d'évaluation

**Compétitive** : optimisation de tous les facteurs

Vélo :

intensités ciblées en fonction des objectifs

entretien PMA

Natation :

maintiens des acquis

stabilisation du volume

eau libre à privilégier

### **En natation :**

De septembre à mi janvier : développement de la capacité aérobie par des séances à SV1, approfondissement de la techniques, 4 nages, apprentissage dolphining enchaîner auparavant par des sprints courts et tous les 15 jours, insérer une séance lactique (test de 5mn sur une distance établie à l'avance en fonction des objectifs)

De mi janvier à mars : développement de la VMA, maintien de la capacité aérobie et de la vitesse

D'avril à mai : soutien de la VMA et début du travail des allures spécifiques. Entretien de la vitesse.

Puis en période de compétitions, travailler sur les allures spécifiques et respecter l'affûtage.

Quelques pistes de travail en natation :

travailler bras tendus (nage utilisée notamment au départ et lors des contournements des bouées)

travailler les départs

travailler à plusieurs de niveau équivalent dans une même ligne d'eau pour s'habituer à la promiscuité avec les autres concurrents lors des triathlons

travailler la respiration utilisée au water polo

nager en milieu naturel dès que possible avec analyse des courants, du vent et de tous les facteurs du milieu naturel pour optimiser sa course

s'entraîner à la transition natation course à pied

varier les rythmes de respiration et s'habituer à respirer du côté qu'on aime pas ou peu sollicité

placer du gainage lors des entraînements

établir un code par des gestes simples lors des sorties en eau libre

### **En vélo**

éduquer les jeunes sur la sécurité

en période hivernale, travailler la technique en VTT puis passer rapidement au vélo route

travailler sur les transitions

apprendre à rouler en peloton

travailler sur l'aéro

développer toutes les filières énergétiques

optimisation changement de vitesse (cadence élevée en montée, travail de changement de rythme imposé selon le terrain)

travail avec les pédales automatiques

travailler les montées et descentes du vélo

optimisation des courbes dans les virages

travail sur le freinage

travail d'équilibre sur le vélo

utiliser les fréquences de pédalages hautes pour améliorer la technique

travailler au-delà du SV2

Voici les grandes lignes à suivre pour la programmation de cette nouvelle année.

Il faut caler les différents entraînements de manière à ne pas travailler tous ensemble les mêmes filières énergétiques sinon ils vont mourir très rapidement.

Je vous laisse toute latitude d'établir votre programmation pour les différents entraînements tout en appliquant le travail imposé dans les différentes phases.

Merci pour votre aide et votre sérieux.

Claude